Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af Dansk Vegetar- og Råkostforening

Nr. 1-2 - 1964

56. årgang

INDHOLD

Er »det naturlige« menneskets fjende nr. 1

★

Forgiftningsfaren i det moderne samfund

★

Det kan gøres

★

I pressens krydsild

★

Indianernes hemmelige lægeplante

★

Protestaktion mod forureningen af naturen

★

Foreningsnyt

★

Kurser og kongresser

★

Køkkenkrogen

Pris. kr. 2:-



EVA med æblet

Vegetarisk Tidskrift

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidskrifter

Redaktør:
Ernæringskonsulent Hans Soer

Redaktion og ekspedition:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K.
Tlf. Byen 7023 (14—16)

Udkommer med 6 numre pr. år
Abonnement: 5 kr. årligt frit tilsendt

Løssalg: 1 kr

Oplag 1500 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 175
1/2 side	kr. 95
1/4 side	kr. 50
Bagside	kr. 200
Rubrikannoncer	50 øre mm

Rabat ved flere indrykninger

Postgirokonto: Nr. 2 56 56

Dansk Vegetar- og Råkostforening

Kontor:
Nr. Voldgade 50, Kbhvn. K
Tlf. Byen 7023

Kontortid:
tirsdag og fredag kl. 17—19
og efter aftale

Formand:
Gartner Hans Maj, Landlystvej 31 E, Hvidovre. Tlf. 75 05 64

Næstformand:
Fru Rubow, Østerbrogade 85, Kbhvn. Ø. Tlf. Øbro 96

Kasserer:
Fru Else B. Nielsen, Klausdalsbrovej 151, Søborg

Sekretær:
Arkitekt Eiler Jermiin Frost, Ved Fortunen 16, Lyngby. Tlf. 87 30 78.

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 10
Ægtepar	kr. 12
Medlemmer under 20 år	kr. 5
Livsvarige medlemskab	kr. 100
do. ægtepar	kr. 120

Medlemmerne får gratis tilsendt Vegetarisk Tidskrift.

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

Københavns:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36–38, tlf. Palæ 8855. Åben kl. 11–19. Lørdag og søndag lukket.
Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96. Åben alle dage kl. 11–19. Lukket søndag kl. 14,30–16,30.
Råkostrestauranten, Studiestræde 32 A, tlf. Palæ 12,32. Åben kl. 11–15. Søndag lukket.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. Århus 2 90 70. Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Humlebæk:
Råkostkurstedet, Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavreby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Odder:
Kurstedet Det hvide Hus, tlf. Odder 4 01 34.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Svendborg:
Råstrup Kursted, tlf. Svendborg (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

Københavns:
Råkostdepotet, Gothersgade 129, tlf. Central 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. CE 8176.

Vejle:
Vegetaren, Dæmningen 38, tlf. Vejle 43 42.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødretorv 9, tlf. Kolding 7121.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. Odense 12 02 42.

Århus:
Jysk Råkostdepot, Schleppegrellsgade 9, tlf. Århus 3 30 50.
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. Århus 2 15 55.
Reformforretningen, Svend Vadsø, Mejlgade 67, Århus, tlf. (061) 2 66 18.

Er „det naturlige" menneskets fjende nr. 1?

af professor Werner Kollath, Lugano, Schweiz

Den naturlige ernæring udgør et kompleks, hvor de enkelte bestanddele går op i en enhed – en helhed –. Naturen rummer de mest forskelligartede organismer med de mest forskellige ernæringsbehov, der alle uden undtagelse til fuldkommenhed kan tilfredsstilles i den form og sammensætning hvori naturen har frembragt fødeemnerne. Det naturlige danner udgangspunktet for al forskning og, hvad man ofte og gerne overser, det endelige mål for vor erkendelse og praksis. DET ER IKKE TILLADELIGT AT VÆKKE DET INDTRYK AT VI MÅ VENTE PÅ FORSKNINGSRESULTATER FOR AT KUNNE LEVE SUNDT som om det naturlige ligefrem er menneskets fjende nr. 1. Den eksperimentelle forsknings væsen ligger i at helhedsprocesserne blotlægges og analyseres i sine enkelte målelige dele. Enhver ny afdækning viser, at der vel har fundet et fremskridt sted i erkendelsen, men ikke, at ernæringen derigennem er blevet mere værdifuld. Forskningen har altid været afhængig af den kemiske metodiks stade, ved forbedringen af denne har man været i stand til at opdage hidtil ukendte egenskaber ved ernæringen. Samtidig blev man ført ind på den fejlagtige tankebane kun at kunne anvende det udforskede i praksis. Den nuværende videnskabelige ernæringslære er af disse grunde ufuldkommen, det samme er tilfældet med den ernæring der opbygges alene på denne lære. Den store næringsmiddelindustri der igennem det sidste århundrede har udviklet sig, er baseret på en overvurdering af den materialistiske tankegang.

Man kan ganske vist fremstille vel definerede, men altid kun biologisk ufuldkomne produkter og til denne fremgangsmåde kan tilbageføres at den civiliserede verden næsten til 100 % lider af dårlige tænder – samt mange andre sygdomme –. Det er af sundhedsmæssige grunde nødvendigt at man i den daglige ernæring også tager det uudforskede med i betragtning. Derfor bør man bevare hovednæringsmidlerne så naturlige som muligt.

Den videnskabeligt funderede ernæring må før eller senere komme dertil, at den bekræfter det naturliges fuldkommenhed, før den har nået dette mål vil dens lære være ufuldkommen. Man kan også sige, at denne videnskabelige lære vel svarer til det 20. århundredes natur, men ikke til menneskets natur. Derfor er en reformering af denne ernæringslære nødvendig – ikke for at føre civilisationen tilbage, men for at lede en fejlagtig udvikling ind på et fornuftigt spor.

I modsætning hertil gives der ofte udtryk for at kun forskningsresultater bør være retningsgivende for den praktiske anvendelse og „begrebet naturlig" må udelukkes. Dette strider mod den sunde fornuft, indenfor hvis område det naturlige hører. Det er således en fejl fra forskningen side, når den stræber efter at opgive sit egentlige mål, at tjene det naturlige, og i stedet går ind for de forfinede, denaturerede og kemisk ændrede produkter.

At det ikke i min fremstilling drejer sig om min ligegyldige, private mening fremgår af, at de samme synspunkter mere og mere gør sig gældende på andre områder. Fra biologen Thinemann's bog citerer jeg: „Alle bestræbelser der virker for en helhedsforståelse betyder ingen undervurdering af den analy-

tiske forskning, de bygger tilmed på et sikrere grundlag, men går sine egne veje. En udvikling bort fra det kunstige og konstruerede presser sig mere og mere på, hvis den skal føre til alle naturvidenskabers endelige mål: Gennem omhyggelig analyse af det enkle at kunne skue ordenen og helheden i kosmos."

Den naturlige ernæring og bibeholdelse af dens naturlige værdier garanterer med en tilnærmelse grænsende sandsynlighed opnåelsen af ideelle, sunde livsbetingelser. I stedet for den ensidige anvendelse af de fysiologisk udforskede delresultater må derfor træde den hygiejniske læresætning:

LAD OS BEVARE VORE FØDEMIDLER SÅ NATURLIGE SOM MULIGT

Sommerkurser

Svensk Vegetarisk Forening indbyder i år til sit 15. kursus på *Järinge skole, Edebo,* i det skønne Roslagen, ca. 9 mil nord for Stockholm, fra den 12.–21. juli.

Henvendelse til Alvar Thunfors, N. Lillåstrand 9 b, Örebro, Sverige.

Nordisk Helsestævne i Finland.

Finlands Naturhälseförbund indbyder til stævne 26. juli til 2. august i Kisakeskus Idrottsinstitut i Pojo i Västra Nyland.

Der bliver mange interessante foredrag, sportsarrangementer, ture i skønne omgivelser samt hyggeligt samvær med ligesindede.

Nærmere oplysninger: mag. Teo Snellman, Lappviksgatan 1 a B 25, Helsingfors, Finland.

Siljanskolans Nordiska Sommarhögskola
er beliggende i Dalarnas hjerte med en storslået udsigt over Siljansøen.

Kulturuger og kurser afholdes 16/6–20/8.

Anmeldelse og forespørgsler stiles til: Siljanskolans Nordiske Sommarhögskola, Tällberg.

Kosmos Feriehem, Varnhem,
ca. 150 km nordøst for Göteborg i det naturskønne Billingen. Program over sommerens kurser tilsendes gerne.

Hälsofrämjandets Sommerkurser.

10.–25. juli arrangerer Hälsofrämjandet kursus på Kiholm med foredrag, maddemonstration, folkedans o.s.v.

Henvendelse: Hälsofrämjandet, Kiholm, Södertälje, Sverige.

16.–23. august arrangeres vegetarisk madlavningskursus på Stensunds Folkhögskola, Vagihärad, under ledelse af Gun Skoog og Lilly Johansson. Kurset er specielt beregnet for uddannelse af kursusledere i vegetarisk madlavning.

Henvendelse til fru Lilly Johansson, Öståkra, Härryda, Sverige.

Næste Verdenskongres for IVU skal efter planen holdes i Storbritannien den 27. august–4. september 1965.

Stavrby Bondehave, Middelfart

Feriekurser afholdes 22.–26. juli og 5.–9. august.

Nærmere oplysninger giver Jens og Ragni Kristensen.

Søtoftegård ved Ringsted

Sommerkurser 8/6—30/8. Se annoncen side 18).

På Søtoftegård kan det med rette siges, at der arbejdes intensivt med på at skabe en ny verdenskultur.

Forgiftningsfaren i det moderne samfund

af Hans Soer

Gennem den luft vi indånder, gennem den mad vi spiser, gennem stimulanser og medikamenter udsættes vi for en forgiftningsfare hvis konsekvenser er uoverskuelige.

Forbedringen af den offentlige og personlige hygiejne har i løbet af det sidste århundrede reduceret faren fra de bakterielle infektionssygdommes side til et minimum. Ikke mindre iøjnespringende er stigningen i gennemsnitslevealderen, hvor særlig den store nedgang i dødeligheden blandt spædbørn har spillet afgørende ind.

Den industrielle udvikling som har fundet sted, har helt forandret menneskets ydre levevilkår. Samfundsstrukturen er blevet ændret, bysamfundet med sammenhobning af store menneskemasser har afløst landsbysamfundet. En forbedring af de sanitære forhold var ikke alene ønskelig, men i høj grad påkrævet, hvis dette eksperiment skulle lykkes. Med teknikens hjælp er opgaven blevet løst på en tilfredsstillende måde, dels gennem kloakering der fjerner affald og ekskrementer og dels gennem andre forholdsregler, bedre boligforhold etc. Herigennem har man berøvet en række sygdomsfremkaldende bakterier deres eksistensgrundlag. Sideløbende med forbedringen af den offentlige hygiejne er interessen for den personlige hygiejne blevet aktiveret, således at en fjernelse af smuds og snavs o.s.v. gennem hyppige afvaskninger og andre renselsesprocesser er blevet noget selvfølgeligt, der ikke blot er forbundet med et bedre velbefindende, men tillige har stor forebyggende betydning. Den personlige hygiejne således som vi kender den i dag, er så godt som udelukkende begrænset til den ydre overflade – kort sagt til den synlige del af legemet –. Når dette har kunnet give så iøjnespringende resultater, må det spørgsmål melde sig, om vi ikke skal fortsætte ad hygiejnens vej og rette opmærksomheden mod legemets indre. Også her finder der til stadighed en forurening sted, dels forårsaget af mangelfuld nedbrydning af fødeemnerne med ophobning af skadelige forbrændingsprodukter og dels gennem giftstoffer, som på forskellig vis indføres i organismen. Intet er så forsømt som den indre hygiejne, men det er forståeligt på baggrund af det udadvendte i tiden der lægger beslag på hele vor opmærksomhed og på alle vore kræfter. Ikke desto mindre er forudsætningen for et aktivt udadvendt arbejde at legemets indre er i en ren, funktionsdygtig stand. I det moderne samfund er faren for indre forurening og forgiftning til stede i et omfang som aldrig før i menneskets historie. Dette faremoment bliver yderligere forstærket gennem mangel på fysisk arbejde og bevægelse, forceret arbejdstempo, stress o. a., der indirekte påvirker stofskiftet i negativ retning.

Blandt de faktorer der fører til en forgiftning af vort legeme udgør ernæringen utvivlsomt den vigtigste. Føde er nødvendig som energikilde for organismens opbygning og vedligeholdelse. Tilførslen må tilpasses den individuelle organisme, så den får hvad den har behov, svarende til de opbygnings- og arbejdsprocesser den skal udføre. Den rette mængde, kvalitet og sammensætning af føde-

emnerne er afgørende for menneskets velbefindende. Enhver afvigelse fra den enkeltes naturlige behov vil uundgåelig sætte sine spor gennem en belastning af sundhedstilstanden. Spiser vi mere end organismen har brug for, belastes den unødigt med at nedbryde dette og oplagre det som fedt – en vis fedtmængde til imødegåelse af knaphed på fødemidler er i naturen meget udbredt, f. eks. før fuglene begiver sig på træk sørger de for at have et fedtlag at tære på under de ofte lange rejser. For menneskets vedkommende spiller dette forhold ingen praktisk rolle, vi har tilstrækkelig med fødemdiler året rundt til at organismens behov til enhver tid kan dækkes fuldt ud. Oparbejder vi alligevel et fedtdepot, må vi være forberedt på, at bliver det ikke udnyttet indenfor et år, har det ingen værdi som reserveernæring, idet der ikke findes nogen af de livsvigtige, umættede fedtsyrer tilbage i fedtdepotet. Fedtlaget hindrer blot organismen i på fyldestgørende måde at udføre sine funktioner. Fedmes andel i hjerte- og kredsløbsforstyrrelser burde statistisk være belyst tilstrækkelig tydeligt. Hertil kommer at årgamle fedtaflejringer er en ideel oplagsplads for en række giftstoffer, således kan vi genfinde mange af de farligste insketbekæmpelsesmidler ophobet i fedtvævene.

Tilførsel af store mængder føde behøver ikke altid at give sig udslag i fedtaflejringer, for mange, i særdeleshed den svage organisme, vil ikke kunne klare opgaven at nedbryde hvad der bydes den, og den tvinges da til enten uomsat at skille sig af med det, eller der finder en ufuldstændig forbrænding sted hvorved der kan dannes stoffer som organismen ikke kan udnytte på tilfredsstillende måde og dette kan give anledning til fremkomsten af mangeartede sygdomsbilleder.

Kvantitativt har vi i dag tilstrækkeligt med fødemidler, men de skal administreres med omhu og omtanke. Sætter vi os ved enhver given lejlighed til bords og guffer i os af delikate retter uden at der er et reelt fysiologisk behov bag, må vi være forberedt på at det uundgåeligt sætter sine spor og undergraver sundhedstilstanden gennem den hårde belastning af fordøjelsesorganerne, mangelfuld forbrænding o.s.v., kort sagt det herlige måltid er med til at tilsmudse organismen så den ikke kan klare sine naturlige funktioner.

.....

Fødens kvalitet er af lige så stor betydning som mængden. Uegnet føde, d.v.s. føde som organismens fordøjelsessafter og enzymer ikke formår at nedbryde, er kun en belastning af denne som den i gunstigste fald hurtigst muligt må skille sig af med, ved tilbageholdelse i legemet udgør den et faremoment. Et vigtigt forhold skal her drages frem i lyset i forbindelse med fødens kvalitet. Ved den tekniske bearbejdelse bliver bl. a. „skadelige", „værdiløse" og „tungtfordøjelige" stoffer fjernet for ikke at belaste organismen unødigt. Dette indgreb tjener i hvert fald et meget betydningsfuldt formål, det giver gode penge til den profithungrende fødevareindustri, tilmed kan de „skadelige" affaldsstoffer sælges som et fortræffeligt husdyrfoder, der bl. a. bevirker en bedre trivsel hos disse.

En stor del af de fødevarer der udbydes til salg er sådanne udsøgte næringsbestanddele, der angiveligt skulle være let tilgængelige energikilder. Reelt har man ved denne fremgangsmåde fjernet de stoffer fra de naturlige levnedsmidler der garanterer at nedbrydningen af de tre grundbestanddele: æggehvide, fedt og sukker kan finde sted på tilfredsstillende måde. I kornsorterne forekommer ikke blot stivelse, men hele summen af vitaminer, enzymer og katalysatorer der medvirker ved den komplicerede nedbrydning af stivelse til kulsyre og vand. Det fine hvide hvedemel indeholder ingen af disse vitale stoffer. Når vi spiser franskbrød mangler således de for nedbrydningen nødvendige stoffer, hvad der giver en skæv forbrænding, hvor der i stedet for kulsyre dannes rigeligt med mælkesyre. Stofskiftet forskydes mod den sure side, hvad der igen betænkeligt angriber organismens

alkalireserve. Med anvendelsen af denaturerede fødemidler starter en ond cirkel der via skæv forbrænding, blokering af væv og organer fører til ophobning af udskillelsespligtige stoffer i legemet.

I stedet for de vigtige vitalstoffer som man har fjernet fra vore fødemidler tilsættes næringsbestanddelene anselige mængder kemikalier – i adskillige tilfælde kan de udgøre hovedparten af det pågældende fødemiddel –. Over for disse stoffer er det mere end tvivlsomt om vort fordøjelsesapparat rækker til for at kunne udnytte dem som energikilde. Enkelte kan vel nedbrydes, men for størstepartens vedkommende er dette ikke tilfældet. Det største faremoment – blandt tusinde andre – fra kemikaliernes side ligger i at organismen ikke råder over nogen forsvarsmekanisme der kan sættes ind mod disse fremmedartede stoffer, hvilket medfører at den uden reaktion langsomt men sikkert forgiftes. Kemikalieforureningen af vore fødevarer må utvivlsomt betegnes som det mest hasarderede eksperiment mennesket endnu har sat igang, hvor vi alle med eller mod vor vilje og overbevisning tvinges til at deltage. Ikke blot den samlede fødevareindustri påtvinger os denne risiko, men den demokratiske stat – der skulle sikre sine borgere den frie ret til at vælge – understøtter med store midler til universitets- og forskningsinstitutter og ned til de mindste landøkonomiske forsøgsstationer ensidigt denne udvikling. Ikke en krone investerer den i udforskningen af biologiske metoder, der kan gøre brugen af de farlige kemikalier overflødige. Vel er staten ingen patriark, der skal beskytte mennesket mod kemikalier, når han ikke vil lade sig beskytte, men det må være statens pligt at beskytte den der af tungtvejende grunde sætter sig til modværge mod den permanente giftvirkning fra kemikaliernes side. Det gøres ikke ved oprettelse af levnedsmiddelinstitutter, hvis tiltænkte opgave det skulle være at føre os frelst gennem kemikaliernes jungle.

Med det store antal kemikalier der regelmæssigt forekommer i vore fødemidler er opgaven ganske enkelt umulig. Om så den samlede videnskab verden over blev sat ind på denne ene opgave ville man i gunstigste fald i løbet af et århundrede kunne forvente en afklaring af problemerne. Forudsætningen herfor er imidlertid, at analysen begrænses til de allerede benyttede kemiske stoffer, kommer der nyt til, kan man begynde forfra. Oprettelse af levnedsmiddelinstitutter er kun en narresut der tilmed kan øge risikomomentet, idet de kan give os en tryghedsfornemmelse som ingen rod har i virkeligheden. Vi må se i øjnene, at vi under statens direkte medvirken og rundhåndede understøttelse sandsynligvis bevæger os mod en situation hvor ikke alene vor sundhed, men vor selvbestemmelsesret og hele fremtid står på spil. *Overfor kemikaliefaren findes der en og kun een løsning, de kemikaliefri, naturlige levnedsmidler der altid har og stadig vil være de eneste fødemidler menneskets organisme kan udnytte.*

.....

Fødeemnernes sammensætning spiller en betydelig rolle. Jo færre fuldgyldige dele et måltid består af, jo større er sandsynligheden for at de kan udnyttes på tilfredsstillende måde. Et måltid sammensat af mange enkeltdele stiller fordøjelsesapparatet overfor den vanskelige opgave samtidigt at skulle bearbejde disse ofte meget forskellige emner, hvad der let kan overstige dets kapacitet med mangelfuld omsætning og forurening af legemet som en naturlig følge.

.....

Som man vil se er der mange muligheder for en forurening af legemet alene gennem fødemidlerne. Hertil kommer så de efterhånden utallige giftstoffer der tilflyder os gennem indåndingsluften, gennem stimulanser og medikamenter. Alle disse stoffer må organismen enten skille sig af med som uønskede eller de oplagres i denne og virker derigennem hæmmende på organfunktionerne om ikke direkte beskadigende på organerne – bliver de ikke

fjernet udgør de en trusel mod sundhedstilstanden og er det bedst tænkelige grundlag for de såkaldte civilisationssygdomme –. Alvoren bag en stor del af disse lidelser kan bedst belyses gennem deres snigende forløb, idet organismen er berøvet en naturlig beskyttelse mod dem. Selv med de bedste diagnostiske hjælpemidler kan de ikke erkendes før i deres slutstadier. Disse sygdomme, der er knyttet til den vesteuropæiske levevis er i en så rivende udvikling at de indenfor et århundrede kan få skæbnesvangre følger for store dele af verdens befolkning. At situationen allerede nu er alvorlig viser de enorme summer der investeres i udforskningen og bekæmpelsen af disse lidelser. Dette til trods står imidlertid det mest nærliggende, gennem forebyggende forholdsregler – al hygiejnes grundlag – at trænge frem til ondets rod, stadig uprøvet tilbage.

ESPERANTO – Det internationale hjælpesprog

af E. Jermiin Frost

Turismen, handelen og det stadigt udvidede mellemfolkelige samvær kræver et internationalt sprog, men! Et sådant internationalt sprog må opfylde en række krav, hvis det skal kunne blive et andet sprog for alle.

Hvis vi vil opstille de mest nødvendige krav, må det være disse i første række:

1) Sproget må være let at lære!
2) Det må være neutralt!
3) Det må indeholde alle ord og sætninger, der er anerkendte som internationale!
4) Det må have en meget fleksibel syntaks, (sætningsdannelse), således at det kan oversættes til andre sprog, og således at andre sprog kan oversættes til det!
5) Det må have en let grammatik, som dog alligevel må være så elastisk, at folk fra alle kontinenter, og som anvender mere end 2.000 forskellige sprog, kan tale og skrive indbyrdes med fuld forståelse!
6) Det må eje en selvstændig litteratur!
7) Der må være en kraftig organisation bag et sådant internationalt sprog!

Der kunne måske opstilles endnu flere krav, men lad disse være nok.

Ved diskussioner om hvilket sprog der kan blive det internationale sprog, hævder mange mennesker, at det må være engelsk, dog som regel uden at gøre sig de ovenfor nævnte krav klare. I virkeligheden er der ikke et eneste af de nationale sprog, der anvendes internationalt, der opfylder blot eet af disse krav!!

En række af nationale sprog gør i dag krav på at være internationale, og der anvendes derfor ved internationale sammenkomster og møder ofte 3, 4 eller 5 af disse sprog. Hvert sprog kræver sine tolke og oversættere, og på mange kongresser ser man kostbare tekniske apparaturer opstillede, såkaldte simultananlæg, og dog virker alle disse foranstaltninger slet ikke tilfredsstillende!

Kun på de store esperanto-verdenskongresser hersker der ikke nogen sprogforvirring, thi esperanto tilfredsstiller alle de opstillede krav, og endnu flere.

Selvfølgelig er der i esperanto visse ting, som en dansker kunne tænke sig lidt anderledes, og visse ting ville en englænder gerne ændre, men læseren ved jo, at alt hvad der er genialt også er enkelt, og esperanto er enkel, men samtidig så fleksibel, at enhver, der anvender sproget, kan gøre det let eller svært efter ønske og evne.

Esperanto er et hjælpesprog, ja! Esperantister hjælper hinanden overalt i verden. Derfor! Lær esperanto!

I PRESSENS KRYDSILD

Vi bringer et lidt forkortet interview fra Villabyernes Blad med Drude Marie Ankerbye, datter af hr. og fru doktor Ankerbye, Hellerup.

Drude Marie, der er en frisk, moderne pige på 18 år, har kun én gang i sit liv smagt et stykke kød. Det er 16 år siden. Som to-årig bed hun mælketænderne sammen om en bajersk pølse, men da hendes far forklarede hende, hvad sådan en pølse egentlig består af, lod hun resten ligge. Siden har hun, som forældrene, været overbevist vegetar.

Drude Marie frabeder sig at blive betegnet fanatiker, men hun går alligevel så varmt ind for vegetarismen, at selv hendes ørenringe er en art bomærke for sagen: to minatureappelsiner med et grønt blad ved. Når hun skriver, anvender hun en blyant, der er formet som en stængel og i toppen forsynet med en radise.

– Fortæl en antivegetar, hvad et vegetarbarn har på skolemaden.

– Masser af lækre ting. Alle var vilde efter mors nøddesteg med svesker, og vegetarisk leverpostej, importeret fra Schweiz, havde også stor succes. Ellers var maden smurt med dadler – eller den kunne ligne en „normal" mellemmad belagt med æg og tomat.

– Har De aldrig ladet Dem overtale til at smage et stykke af kammeraternes kødmad?

– Bestemt nej. Enten er man vegetar, eller også er man det ikke, og De gør Dem ingen begreb om, hvor mange variationer, vi kan præsentere herhjemme. Det er værst, når vi er på rejse, og allerstrengest har det været, når jeg boede på vandrehjem. Det gjorde jeg engang tre uger i England, og i den tid fik jeg ikke ret meget andet end kartofler og salat – en enkelt gang et eller to spejlæg og en tomat. Men ikke tale om, at man føler sig fristet til at spise kød eller fisk.

– Hvad er Deres livret?

– „Palmitos". Det er palmemarv, og den skal serveres i rødvinssovs – uhm. Nummer to på listen er friske artiskokker og på tredjepladsen kommer nok champignons, som vor mor tilbereder dem.

Bortset fra det – vil De gøre en god gerning, så skriv lidt om, at vegetarer så godt som altid føler sig som fremmede fugle, når de går på restaurant. Betjeningen kan være aldrig så sød og rar, og køkkenet aldrig så godt – det er næsten umuligt at få andet end omelet. Og det er da ikke spor spændende altid at skulle spise det samme, når man er ude. I hele Storkøbenhavn findes der kun to vegetar-restauranter. De serverer fremragende mad, men hvorfor sørger de ikke for at skabe feststemning, som man kan gøre det andre steder? Det er ingen kritik i den forstand – men hvorfor ikke have bare lidt hyggemusik?

– Ja, undskyld, men det, De der siger ...

– Jeg ved godt, hvor De vil hen: Opfattes vegetarer ikke som kedelige? Jeg nægter at tro på det – men af og til er jeg lige ved at være bange for, at der er noget om snakken. Altså ikke at vi er kedelige, men at „folk" tror det. Om ikke kedelige så „vanskelige". Det er et problem, når man er på rejse, og jeg har været så heldig at komme vidt omkring, både med skolen og med mine forældre. Når det almindelige besvær med at få vegetarmad kombineres med sprogvanskeligheder, kan det være noget af en prøvelse – både for os sultne stakler og for betjeningen.

En gang har jeg været på en rejse, hvor der slet ikke var madmæssige spekulationer, og det var et krydstogt med „Batory". Maden om bord var eksemplarisk veltillavet – i hvert fald den mad, vi fik ved vort „vegetarbord". Polakkerne er åbenbart kulinariske begavelser, når det gælder vegetarkøkkenet.

– Men skulle jeg i øvrigt føle trang til at se andre vegetarer om mig, siger Drude Marie, behøver jeg blot at tage til Hamborg. Der

ligger nær hovedbanegården en ret stor vegetar-restaurant, og der kan jeg finde „lidelsesfæller". Restauranten åbner ikke før kl. 11,30, og da står vegetarene i kø for at blive lukket ind med første hold. Klokken 13 skal man have spist op – bordene skal være ryddet til næste hold i køen.

Om ikke andet får man da her en følelse af ikke at være alene med sin „originalitet". Måske burde jeg til oplevelsen på „Batory" have tilføjet, at man på restaurant „Scala" i Wien får aldeles himmelsk mad – på det nærmeste lige så god som den, mor laver.

– Tilgiv os et nærgående spørgsmål: Er De forlovet?

– Næh, ikke sådan. Men jeg kommer sammen med en vældig sød og hyggelig fyr.

– Er han vegetar?

– Næh.

– Agter han at „omvende" sig?

– Det tror jeg ikke.

– Jamen, hvad så, hvis De engang skal tilberede hans mad? Har De gjort Dem tanker om det problem?

– Selvfølgelig har jeg det. Jeg vil gerne lave hans mad, selv om den består af kød eller fisk, men jeg vil på det bestemteste nægte at smage magen til. Det må han gøre sig klart.

– Husk at vejen til mandens hjerte går gennem hans mave.

– Tak. Den har jeg hørt før. Må jeg erindre om, hvad det var, Eva brugte, da hun fik Adam til at falde for sig: Et æble ...

Forsidebillede: Drude Marie Ankerbye.

Fuldkommen sundhed — og vejen dertil

af læge Mikkel Hindhede - I uddrag af højesteretsadvokat Eivind Eckbo

Denne længe ventede bog er nu udkommet og sælges gennem foreningens kontor som averteret andetsteds i bladet.

Bogen indeholder et uddrag af vor verdensberømte læges hovedværk af samme navn.

Denne første bog er forlængst udsolgt, men hr. Eckbo har foretaget et fyldigt uddrag, der ligesom i en nøddeskal giver essensen af dr. Hindhedes tanker og anskuelser om sundhed og sygdom.

De resultater, han nåede til gennem et langt livs arbejde, er stadig aktuelle.

Hindhede var på mange områder forud for sin tid, på enkelte er hans tid måske endnu ikke kommet!

Bogen er udkommet på Grønbechs forlag.

Fra bogen skal vi nævne følgende udtalelser om sundhed og sygdom fra en række kendte læger!

Hippokrates lærte – at det er naturen som helbreder, og at det ofte er den bedste medicin ikke at give medicin.

Galen: Feber er naturligt helbredelsesmiddel.

Thomas Sydenham, den engelske Hippokrates: At gribe så lidt ind i naturens kraft som muligt. – Feberen er naturens vej til helbredelse.

Dr. Harry Campell: Organismen fabrikerer og uddeler medicin til sig selv.

Dr. Sadler: Naturen alene kan helbrede sygdomme. Naturen alene kan skabe – og helbredelse er nyskabning.

Stephen Smith, overkirurug i New York: „Hverken frisk luft eller fysisk kultur kan forlænge livet, hvis man spiser forkert eller for meget føde. For 60 år siden blev jeg tvunget til at holde en diæt af simple fødemidler. Derved reddede jeg min mave. Jeg holder mig til kornprodukter, grøntsager og frugt".

Læs bogen, og gak hen og gør ligeså!

En dejlig dag eller Det KAN gøres

af Hans Maj

Grundlovsdagen oprandt med sol og klar himmel, så det var i højt humør og med forventning om en oplevelse, vi 35 deltagere i udflugten vinkede farvel til de sidste efternølere af handlende på det gamle Grønttorv. Ud af byen gik det i sneglefart – for alle skulle ud at fejre grundlovsdag, men frem kom vi da til målet: Ondløse Møllegård, hvor ejeren, den københavnske fabrikant, hr. Thaysen, og hans hustru modtog os sammen med bestyreren, hr. Jensen, også kaldet „Danmarks dygtigste landmand".

Efter at have nydt en dejlig kold æblemost med sundhedskringle fra bagermester Backe, begyndte markvandringen. Vi blev først ført igennem stalden, hvor der ingen køer var hjemme, kun nogle små kalve, som afventede indretningen af en indhegning, for at gøre deres mødre følgeskab ude i den frie natur, hvor de skulle æde sig sundhed til. Ikke noget med tremmekalve her! Dyrene har man her for at gøre brug af deres hjælp til at få sund jord, nemlig ved at samle deres gødning på en meget moderne måde. Der er en dyb rende bag køerne, således at gødningen falder direkte ned i den, derefter skovler man jord oven på, så enhver lugt af ammoniak i stalden er borte. Efter et halvt års forløb, når formuldingen er begyndt, kører man så det hele ud på kompostbunkerne, hvor det bliver omdannet til den dejligste kompost, mulden er lige så fin langt nede i bunken som øverst.

Vi går videre, og hvad ser man her, som ikke findes mange andre steder i dag, da naturens balance forrykkes ved sprøjtning af gift: et væld af fugle, mariehøns, myrer, regnorme. Og overalt mellem græs og buske: „ukrudt", nej, vi vil kalde dem nytteplanter, nemlig mælkebøtter, padderokker, brændenælder, alt dette som andre udrydder, men som her bruges i sundhedens tjeneste. En ekstrakt af disse ting udrydder skadedyr, lus, svampeangreb, ikke ved at dræbe disse skadelige ting, men ved at højne planternes modstandskraft, så skadedyrene ikke har lyst til at leve på dem. De samme planter bevirker det samme hos mennesker, men det er jo ikke „naturlægekunst", vi skal ind på her. Stære og myrer og mariehøns, som er meget nyttige ved at udrydde larver, bladlus o. a., og som skyr enhver giftsprøjtet mark, gør deres gavn her, hvor ingen form for gift holder dem borte.

Da hr. Thaysen for et par år siden købte gården, hvor de 3 tidligere ejere havde givet op, var markerne hårde som sten, og intet kunne vokse på dem, men i dag står græs og køkkenurter høje og frodige, så man i stedet for at kalde ejeren „den tovlige københavner", nu er begyndt at efterligne ham, og man på kommunekontoret tilråder landmændene på egnen at vente med at så, til Møllegården gør det, for så er det rigtigt tidspunkt. Hr. Thaysen retter sig nemlig efter de biodynamiske landbrugs ophavsmand, Rudolf Steiner, som sagde, at ligesom mennesker og dyr har også jorden sin mest frugtbare periode, den skyldes månens påvirkning, ligesom månen har virkning på ebbe og flod, kvindens rytme o. m a. Det er bedst at så visse ting 2 dage før fuldmåne, så tager jorden bedst imod.

Lige da hr. Thaysen var begyndt på Ondløse Møllegård, kom en landbrugskonsulent til stedet, han „grinede" og ville intet høre. Nu kommer mange landboforeninger blot for at bese Danmarks dårligste jord, som nu er blevet til et af Danmarks fineste jordbrug med fejlfri og sunde og velsmagende produkter. Og den samme landbrugskonsulent, som engang „grinede", ringede for kort tid siden

og spurgte, om han måtte komme med en landboforening, for nu var han blevet klar over, at når en så dårlig jord i løbet af et par år kunne blive så givtig, måtte der være noget om det (altså dyrkningsmetoden uden kunstgødning og sprøjtegifte).

En af vore største levnedsmiddelkoncerner er begyndt at aftage Møllegårdens gulerødder og selleri m. m., ikke fordi de er biodynamisk dyrkede, men fordi de er bedre. Da gården endnu ikke kan levere tilstrækkeligt, skilter dette firma dog ikke med dem, men blander dem med grøntsager fra almindelige landbrug, men – tendensen er der. Og lad os håbe for hr. Thaysen, at han om ikke for lang tid ikke mere behøver at drive en københavnsk fabrik til at financiere dette stykke pionerarbejde, og lad os også håbe, at hr. Thaysens smukke og vellykkede eksempel breder sig som ringe i vandet fra nabo til nabo og ud over det ganske land, så vi igen kan undgå at få gift i kroppen gennem føden, og lad os håbe, at man i stedet for store sygehusbyer – sidst vedtaget i Ålborg – vil bygge store sundhedsbyer med giftfri føde og sund levevis!

Nå – men tiden nærmede sig for middagsmaden, som var bestilt i Søndersted forsamlingshus, som forøvrigt lød det poetiske navn „Dannevang". Her havde værtsparret fremtryllet en herlig nøddesteg med tilhørende grøntsager, og for en gangs skyld var der ikke en eneste deltager i udflugten, som klagede over maden. Inden vi spiste, overtalte værtinden os til at synge et par fædrelandssange, som skik var der på stedet, og deri deltog alle med fryd.

På hjemturen gjorde vi holdt ved Magle sø, ja, sandelig, man måtte med Holbergs Jeppe knibe sig selv i armen og spørge: drømmer du eller er du vågen, så skønt var landskabet deromkring. Dels på grund af dette skønhedsindtryk, dels på grund af den nu indtrådte kulde, besluttede vi at køre lige hjem.

Alt i alt en god tur, som vi gerne gør om en anden gang, og vi slutter med at citere begyndelsen til et af H. C. Andersens eventyr: Der var så dejligt derude på landet ...

FASTE
vejen til sundhed

Renser organismen for giftstoffer og stofskifteslagger.

Fjerner overflødigt fedt.

Giver fordøjelsesorganer og kredsløb en tiltrængt hvile

Den fuldkomne indre skønhedskur

Individuel tilrettelæggelse af fastekure — Daglig kontrol under fasten

HANS SOER
INSTITUTTET FOR REFORMERNÆRING
Nørre Voldgade 50
BYEN 7023 (14-16)

Gratis orienterende brochure

NUL-DIÆTEN kr. 1,50

GÅRD, FERIEHJEM eller HOTEL søges. Kender nogen en stor gård (helst ca. 50 tdr. land), et feriehjem eller hotel, da man kunne ønske ca. 20—30 værelser til forsøg med en kollektiv koloni. Beliggenhed helst på Sjælland ca. 30—40 km fra København. Billet mrk. 5004 til V.T., Nørre Voldgade 50, K.

Vi spiser i
Roma
— åben hver dag
Østerbrogade 85
Tlf. Øbro 96

FORENINGSNYT

ved Hans Maj

Ja, så fik vi en ny bestyrelse. Navne, adresser og træffetider kan ses på omslagets indvendige side.

Den nye bestyrelse arbejder ihærdigt for at få foreningen i god gænge. Det er meningen at udsende tidskriftet som 3 dobbeltnumre i 1964, og fra nytår kommer det regelmæssigt med et nummer hver anden måned som førhen.

Desværre er regnskabet endnu ikke færdigbehandlet af den statsautoriserede revisor. Vi håber at kunne bringe det i næste nummer af bladet samtidig med indkaldelse til ekstraordinær generalforsamling.

Medlemmer, som endnu ikke har betalt kontingent for 1964, bedes berigtige dette forhold snarest, idet en så lille forening ikke kan arbejde uden medlemmernes medvirken. Der er også nogle, som endnu ikke har betalt for 1963, ja, endda for 1962 uden at udmelde sig. Vi kan ikke længere udsende tidskriftet til disse ikke-betalende medlemmer, det vil derfor blive inddraget, hvis vi ikke snart får kontingenterne ind. Foreningens postkonto er indtil videre 25656, Hvidovre.

Meddelelse om foreningens møder i efterårssæsonen vil fremkomme i næste nummer af tidskriftet.

Beretning om foreningens grundlovsudflugt findes andetsteds i bladet.

Og så til sidst: hvis nogen finder trang til at yde en lille gave til arbejdet, gøres det til samme konto som nævnt under kontingentindbetaling. Tak! Blot 10 kr. fra hvert medlem ville gøre underværker.

Foreningens medlemmer bedes huske, at foreningen har en del pjecer, hefter og bøger til salg. Ville de ikke være gode som gaver?



FORENINGENS LITTERATUR

Morten Stockholm: „Sundhed, livskraft og livsglæde" 1,00
O. Elstrup Rasmussen: „Vor livsfarlige føde" 1,00
Severin Andersen: „Hvad alle bør vide" 3,00
John Olesen: „Objektiv sundhedsbedømmelse og konstruktionsvt sundhedsarbejde med kredsløbet som indikator" 13,50
M. Hindhede: „Fuldkommen sundhed og vejen dertil" 7,50. For medlemmer 5,00
Den store mindebog „Hindhede som vi husker ham", rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fås gennem foreningen til favorprisen kr. 15,— (Boghandelsprisen er kr. 19,75). Køb den selv og brug den som gave!

Skodsborg produkter

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger SKODSBORG PRODUKTER

De anbefales: Skodsborg prima granola, æbleblade-te, pulverkaffen „KWICBRU", appelsin- og ananasdrik, urte og gærextrakten „B-VITA", glutenola, carno til fars, beuf og frikadeller, bønnesteg, linsepostej, veg. leverpostej, veg. fiskebudding, veg. wienerpølser og koteletter, linser i brun sauce, sojabønner i bouillon, nuttolene, protose, lyn saucepulver, veg. sylte, jordnøddesmør, fineste veg. margarine „NUTANA", veg. krydderfedt, buddingpulver, kiks: Graham, havre og frugt, brød: Grahams- og fuldkornshvedebrød. Skodsborg kage etc.

Vareliste og adresse på forhandlere sendes gerne.

DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Baldersgade 14, København N.
Taga 289 — Taga 6489.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

Biologisk dyrket frugt til salg!

For juli: Blommer, **Czar-Kirkes**, m. m.
„ aug.: Æbler, Transparent og Guldborg
„ sept.: Transparent, Guldborg og Gråsten James Grieve, endv. Sveskeblommer, og af pærer - Claps Favorit, Gråpærer og Grev Moltke.
„ okt.: Fondante, Doyenne og Vinteræbler.

Endvidere sælges biologisk dyrket hvede!

Sendes overalt.

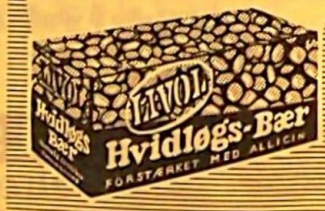
HANS FOGED, Staus Møllegård,
Taasinge pr. Svendborg. Tlf. Landet 115.

LIVOL

Hvidløgs-bær

giver sundhed og velbefindende. Indeholder det friske hvidløgs bestanddele. Uden smag og lugt.

Fås hos købmænd, materialister og specialforretninger



Dansk Droge Import A S. Tlf. (01) 94 42 44

Lær **ESPERANTO**
Det andet sprog for alle.
Ring eller skriv til ark. **E. J. FROST,**
Ved Fortunen 16, Lyngby. (01) 87 30 78.

Den franske Riviera, Cannes. Vegetarisk pension, åben juni til oktober. Internationalt køkken, hygge, have. 4 km fra stranden. Skriv til **Mrs. Doro „Bibik", La Roquette-Sur-Siagne, Alpes Maritimes, France.**

Indianernes hemmelige lægeplante



Luffa Purgans

Dr. Anita Backhaus, tyskfødt, praktiserende læge i Sydamerika, beskriver i et kapitel i sin nylig udkomne bog HEILEN OHNE PILLEN UND SPRITZEN, hvorledes hun kom på sporet af en af indianernes hemmelige lægeplanter, den helbredende svamp LUFFA PURGANS. Svampens virkning på en række slimhindelidelser betegner dr. Backhaus som rent ud forbløffende.

Øjen-, øre- og næsesygdomme, betændelse i pande- og kæbehule, høsnue, allergiske lidelser, hyppige forkølelser og astma,

alle disse såre almindelige lidelser, der er vanskeligt tilgængelig for alm. medicinsk behandling, har kunnet helbredes ved hjælp af svampen.

Offentliggørelsen af de opnåede resultater vakte opsigt. I løbet af kort tid blev svampen taget i anvendelse i adskillige lande, hvor den grundigt er blevet efterprøvet med samme gode resultater.

Historien bag opdagelsen.

Dr. Backhaus beretter i sin bog om hvorledes hun fik fat på det gamle indianske lægemiddel, den lille uanselige svamp „LUFFA PURGANS":

„Jeg plejede at købe mine urter hos en gammel botaniker. Ved et sådant besøg fortalte jeg ham, at jeg gennem de sidste 2½ måned på mit rekreationshjem havde haft en patient med en hjernesvulst som havde opnået en væsentlig forbedring af almentilstanden under opholdet. Jeg beklagede derfor meget, at hun på grund af familieårsager måtte afbryde behandlingen og rejse hjem. Botanikeren omtalte da, at han havde et gammelt indiansk lægemiddel, som kunne opløse svulster i hovedet. Han lovede at tilberede midlet til mig, men vægrede sig ved at omtale hvad planten hed. Patienten var imidlertid rejst og jeg kunne ikke gøre noget forsøg med hende. Min nysgerrighed var imidlertid vakt og det ærgrede mig, at jeg ikke kunne få fat på hemmeligheden. Ved mit næste besøg forsøgte jeg igen – men forgæves –. En aften da jeg besøgte botanikeren fandt jeg ham i færd med at ordne nogle urter. Jeg købte nogle af ham for at få ham venlig stemt og under konversationen indflettede jeg, ligesom i forbigående, et spørgsmål om hvorledes man skulle bære sig ad med det indianske middel, jeg havde glemt nogle detailler. Først koge – siden? Den gamle gik i

fælden, troede formentlig at han allerede havde røbet hemmeligheden. Så fortalte han om det ældgamle, indianske lægemiddel, som så længe havde været i mine tanker. Han gav mig også nogle LUFFA PURGANS svampe, og lykkelig og fornøjet gik jeg hjem med dem."

Virkningen på hovedets slimhinder.

Ved forsigtig opsugning i næsen af et afkog på LUFFA PURGANS fremkaldes i løbet af nogle timer en helbredende katarrh, hvorunder store mængder slim og pus udskilles gennem næsen. Herigennem helbredes svære belastninger i hovedet spontant.

Det svenske tidsskrift VEGETARIANEN var det første blad i Skandinavien, der bragte nyheden om dette naturlige lægemiddel og udførligt beskrev dets virkninger. Herfra bringes et uddrag af de offentliggjorte resultater:

Pandehulebetændelse.

Ung mand, 18 år, med kronisk pandehulebetændelse, som havde trodset al medicinsk behandling. Ved anvendelse af LUFFA PURGANS og vegetarisk kost blev han på kort tid befriet for sin lidelse.

Kæbehulebetændelse.

Kvinde, 44 år, havde i 15 år lidt af en kæbehulebetændelse, alle forsøg med forskellige medikamenter var mislykkedes. Den kroniske hovedpine, neuralgien og nervøsiteten var uudholdelig, hvorfor specialisterne tilrådede operation. Streng råkost og LUFFA PURGANS fremkaldte en katarrh, hvorunder uanede mængder pus blev udskilt.

Døvhed.

Mand, 42 år, led af fuldstændig døvhed som han havde pådraget sig efter en forkølelse. Han genvandt sin normale høreevne gennem LUFFA PURGANS og en vegetarisk diæt.

Grå stær på begge øjne.

Tre gange havde en stockholmsk frue prøvet luffakuren med kraftige udrensninger, men ikke før sidste gang indtraf den virkning hun havde gået og håbet på, „tågedannelsen" var borte, blikket klart og rent og synsevnen som „ny". Øjenspecialisten som hun derefter konsulterede, fastslog, at der ikke mere fandtes nogen grå stær.

.....

Svampens virkning er ikke begrænset alene til hovedets slimhinder, ad reflektorisk vej formår den at udløse reaktioner i fjernt liggende organer. Særlig synes underlivsorganerne og lidelser i disse at være påvirkelige.

.....

Den ældgamle, indianske lægeplante, dr. Backhaus bragte frem i lyset, har i vor syntetiske tid med dens utallige skadelige indvirkninger på slimhinderne vist sig at være et værdifuldt lægemiddel, der på naturlig måde aktiverer og understøtter organismens egne helbredende kræfter, så sygdomme kan overvindes. I den forebyggende behandlings tjeneste er svampen lige så velegnet. Dr. Backhaus anbefaler og gennemfører selv 1–2 gange årligt en kombineret faste- og luffa purganskur for at rense organismen og i særdeleshed slimhinderne for skadelige aflejringer og andre sygdomskim.

ÅRHUS REFORMKOSTFORRETNING
Demeter-forhandler Svend Vadsø.
Mejlgade 67 - Århus C - Tlf. (061) 2 66 18.
Varerne sendes overalt.

VEGA Centre Végetarien, St. Arroman (Hautes) Pyrénées), France, modtager pensionærer. Moderne bekvemmeligheder. Fransk, Forlang brochure.
engelsk, italiensk, spansk og esperanto tales.

Slut op om protestaktionen mod den overhåndtagende forurening af naturen

Uddrag af dagspressens aktuelle overskrifter

SOMMERDAG VED KLOAKEN

VI ER HAVNET I MUDDERGRØFTEN

SULFOEN FÅR LOV AT SKUMME

LÆGERS UHYGGELIGE BERETNING OM VANDENES TILSVINING

STANK ER MEDALJENS BAGSIDE

SPILDOLIE HAR ØDELAGT 95 KM AF VESTKYSTEN

KUN RENT BADEVAND I ÉT AMT

STOP SVINERIET

Dagspressen har gjort et stort og dygtigt arbejde for at åbne vore øjne for den mishandling og forurening af naturen vi gør os skyldige i. Der blæses nu til handling, der må ske noget, hvis ikke naturen skal forvandles til een stor losseplads, hvor ikke engang mennesker vil kunne trives. Vi må alle lære at forstå at naturen er noget værdifuldt der må værnes om og ethvert overgreb i sidste ende falder tilbage på os selv. Staten har et ansvar ikke blot overfor den nuværende generation, men også overfor fremtidige. Dens fornemste opgave burde være at skabe de bedst mulige livsbetingelser for os alle. Skal dette mål nås, må der stræbes efter en biologisk helhedsløsning. Det første skridt må være ad lovgivningens vej at kunne skride ind mod overgreb mod naturen og hvad den rummer af forskelligartede livsformer. Vi mener med god samvittighed at kunne opfordre foreningens medlemmer og bladets læsere til 100 % at slutte op om protestaktionen. Det kan gøres enten ved at benytte de særlige blanketter der findes aftrykt i dagbladene EKSTRABLADET og INFORMATION eller ved at udfylde nedenstående og indsende til V. T., Nørre Voldgade 50, København K.

Undertegnede henstiller til regering og folketing, at der snarest tages initiativ til lovgivning mod den overhåndtagende forurening af de danske farvande og af naturen.

(1) Navn ..... stilling..... adresse.....

(2) Navn ..... stilling..... adresse.....

(3) Navn ..... stilling..... adresse.....

Ønsker De ikke at klippe i bladet kan ovenstående tekst afskrives på et stykke papir og benyttes i stedet.

Så er det nu?

Man køber sund kost
i „VEGETAREN" i Vejle.

Vi har alt til reformkost og diabetikerkost og sender over hele landet.

Autoriseret Demeter-forhandler

Reformkostforretningen
„VEGETAREN"
Dæmningen 38 - Vejle - Tlf. 4342

Trænger De til at slappe af,
til hvile, rekreation eller ferie, så tag på

Raastrup Kursted, Svendborg

tlf. Svendborg (09) 21 07 55

De skønneste omgivelser til spadsereture.
Herlig udsigt over Svendborgsund.
Vegetar- og råkost.
Moderniserede og nye værelser 14—25 kr.
Moderation uden for sæsonen. Åben hele året
Eva og Harry Karbæk

Besøg

Restaurant ROMA

på Østerbro

Råkost — Varme vegetariske retter —
Råsaft — Urtete
Små priser — hurtig og pæn servering
Hyggelige lokaler udlejes til vegetariske sammenkomster

Østerbrogade 85,
København Ø — Tlf. Øbro 96
Linie 1 og 14 til døren — gode P-forhold
Åben alle ugedage kl. 11 til 19

HANS SOER

NULDIÆTEN

udførlig beskrivelse af fastens formål, forudsætninger, reaktioner og praktiske gennemførelse.

Forlaget NY TID OG VI
ALLERØD

Pris kr. 1,50. - Fås i reformforretninger og Strubes boghandel

Estrid og Emil Vodders Klinik
for Massage- og Lymfe-drainage
Østerbrogade 29 Øbro 3824



SØTOFTEGAARD

ligger i enestående smukke omgivelser ved Gyrstinge sø og skov, 13 km nordvest for Ringsted.

Her blomstrer i sommermånederne et arbejde, der for mange har betydet et fristed og en kilde til livsmod i disse år, hvor hele verden ser træt og tillukket ud.

På Søtofte mødes mennesker, der har vidt forskellig anskuelse, men er enige om at respektere andre meninger end deres egen. Næppe noget andet sted finder De så forskellige mennesker samlet i en så åben og positiv atmosfære.

PROGRAM FOR 1964

26/6-12/7 **Verdenslitteraturens syv underværker** v/ Elis Hjorth.

13/7-26/7 **Verdens-samarbejde** v/ Jan Flor.

27/- 9/8 **Kunst og livskunst** v/ Karl Heilesen og Inge Fensbøll Larsson.

10/8-16/8 **Tanker om en verdens-højskole** v/ Aage Rosendal Nielsen.

17/8-23/8 **Menneskets udvikling** v/ Johs. Dragsdahl.

24/8-30/8 **Meditation og dens forudsætninger** v/ Johs. Dragsdahl.

Herudover hver uge kursus om **det nye verdensbillede, dybdepsykologi, meditation** og i værkstedet leg med **maling, modellering, stoftryk** etc.

Pris pr. uge på tosengsværelse kr. 155,— + undervisning m.v. 45,—. Der serveres kun vegetarisk kost (evt. råkost), rigelig og førsteklasses.

Illustreret brochure med nærmere oplysninger fås fra

SØTOFTEGAARD, PR. RINGSTED

Tlf. (03) 601 - Merløse 170

KØKKENKROGEN

Kollath-Frühstück.

Professor *Werner Kollath* har som forsker ydet en uvurderlig indsats til belysning af ernæringsspørgsmålets mange sider. Gennem den hygiejniske læresætning LAD OS BEVARE VORE FØDEMIDLER SÅ NATURLIGE SOM MULIGT, giver han udtryk for det naturliges fuldkommenhed – det kan ikke gøres bedre –. I *KOLLATH-FRÜHSTÜCK* har han givet os en morgen- eller frokostret der ikke blot er særdeles velsmagende, men tillige opfylder ethvert krav der måtte kunne stilles til et velafbalanceret måltid.

50–60 gr (4–5 sps.) KNUST HVEDE overhældes med 5–6 sps. vand – aldrig med mælk –. Denne grød lader man stå natten over, om vinteren i et tempereret værelse. Massen må kun lige være mættet med vand, d.v.s. der må ikke stå vand over.

Næste morgen skal denne grød, *ukogt*, være den første faste føde, der kommer i den fastende mave.

Tilberedning: Et æble, modent, sundt og rent, rives fint med skræl og kærnehus i grøden og røres straks op med denne (hurtig omrøring nødvendigt for at hindre oxydation).

Endvidere kan anvendes:

(1) Årstidens modne frugtsorter.
(2) Gulerod – er særdeles velegnet.
(3) Rosiner, figner, svesker, bananer – evt. findeling, udblødning i 24 timer.
(4) Marmelade, saft, kompot – når frisk frugt ikke kan fremskaffes.
(5) Honning.
(6) Finthakkede nødder og mandler.
(7) Sesamfrø – sættes i blød sammen med hveden.
(8) Hørfrø, hele, tilsættes umiddelbart før grøden spises (uden iblødsætning).

Før grøden indtages opvarmes den i vandbad 5–10 min. (kun vinter).

Til grøden: surmælk, sødmælk eller frugtsaft.

Hindhedes skrifter

Af dr. Hindhedes skrifter om ernæringsundersøgelser kan flg. fås til en symbolsk pris af 1 kr. pr. stk.:

7. Brødundersøgelser.
9. 14 velstillede byfamilier.
11. Fedtminimum.
12. Engelske landarbejdere. Tyk eller tynd?
13. Rationeringens indflydelse på sundhedstilstanden.
16. Dansk og tysk arbejderkost.
17. Kosten på 4 landbrugsskoler og i 4 gårdmandsfamilier.
18. 2 julemærkeplejehjem.
19. Havebrugskolonien „Eden" ved Berlin.
20. Studier over kræftstatistik.
21. 10 jyske landhusholdninger.
22. Er den danske befolkning overernæret eller underernæret?
23. Havregryn.
24. Vegetarisk kost i skolealderen.
25. Asketpensionatet i Jonstrup.
26. Dyrisk kost og dødelighed.
29. Hindhede-pensionater.
30. Om tobak. Er det skadeligt at ryge?
31. Råkost II.
32. Sigtebrød.
33. Næringsmiddelanalyser.
34. Grovkost i Danmark, England og Asien.
35. Studier over kræftstatistik. Kræft og diæt.
36. Skolehjemmet Østrupgård.
37. Vitamingalskaben.
38. Dansk ernæring.
39. Nye kostundersøgelser i USA, England og Kina.
40. Kinesisk levevis m. m.
41. Tuberkulose-helbredelse.
42. Dyrtidskost.
43. Kort oversigt over mit arbejde.
44. Tørkost.
45. Kostundersøgelser på Fyn. Hvordan gigt kan helbredes.
47. Om tarmforgiftning. Kræften og dens bekæmpelse.
49. Hvidkål, kålrabi, porre etc. Billig kost.
50. Kinesisk kost. Kinesisk sundhed. Kinesisk kraft.

Den store mindebog „HINDHEDE som vi husker ham", rigt illustreret med foto og tegninger, kan endnu fås gennem foreningen til favørprisen kr. 15:—. (Bogladeprisen er kr. 19:75). Køb den selv og brug den som gave!

Kursteder m. m.

Råkostkurstedet

Humlegården

er genåbnet efter istandsættelse og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.

Uforandrede priser: 17-25 kr. +15 % sæsontillæg fra april

Tlf. (03) 23 24 65

Humlebæk

FORLANG PROSPEKT

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt

Tlf. 80 32 00

Kurstedet „Det hvide Hus", Odder, modtager kurgæster og rekonvalescenter hele året. Behandling efter lægeordination.

Vegetarisk kost og råkost.

Ruth Idorn, aut. fysioterapeut
Tlf. Odder 4 01 34.

Afholdshotellet - Vegetarisk køkken

Værelser, enk. 7 og 8 kr., dobb. 13 og 14 kr. Ingen drikkepenge. Tlf. 2 77 25. Nørre Allé 30, Århus

Vi har modtaget brev fra England

Jeg er en ung mand og medlem af den britiske vegetariske forening. Jeg ville meget gerne høre fra vegetariske venner i Danmark.

Jeg vil også være meget taknemmelig hvis De ville være så venlig at sende mit navn og adresse til nogle af Deres mandlige medlemmer, som måtte tænke på at holde ferie her i England. Her i mit hjem kan jeg modtage nogle få betalende gæster. Maden er naturligvis vegetarisk og veltilberedt. Vi bor lige ved stranden, og omegnen er en særlig smuk del af Kent, hvilken, som De måske ved, ofte kaldes „Englands have".

Jeg modtager gæster for enhver periode og til enhver tid på året, og jeg kan forsikre dem en meget varm og venlig velkomst. Priserne er meget moderate, og jeg vil gøre alt for at gøre opholdet behageligt.

James A. Royle-Stuart,
21, Fitzmary Avenue,
Westbrook,
Margate, Kent.
ENGLAND.

Helsekostforretninger

Vi bor i Kolding

og har alt til sund ernæring

Bio-dynamisk frugt og grønsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olier m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9
Tlf. 7121 Kolding

Råkostdepotet

Gothersgade 129,
København K.
Tlf. Central 62.

Alt i RÅKOST
VEGETARKOST
WAERLANDSKOST
SUKKERSYGEKOST

Forlang vareliste - vareforsendelse overalt.

Ægte Bi-Honning

Blomsterhonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET

Nr. Søgade 39, København K
C. 8176 PA 8176



Spis godt - *og sundt*

Med højere levestandard stiger fedtstofforbruget, og det er derfor af største vigtighed, at der til madlavning anvendes de fedtstoffer, der er sundest og lettest fordøjelige. De såkaldte umættede fedtstoffer har vist sig at være af allerstørste betydning for sundheden, og moderne ernæringsfysiologer går derfor stærkt ind for anvendelsen af de umættede fedtstoffer i den daglige husholdning.

Mazola er sundhed

Mazola er rig på linolsyre (F-vitamin) - den i praksis mest betydningsfulde af de umættede fedtsyrer. Mazola er cholesterolfri, ufarvet og fri for kemiske tilsætninger.

Ved at anvende Mazola til den daglige madlavning er De derfor med til at værne om familiens sundhed, samtidig med at De kan servere den lækreste og lettest fordøjelige mad.

Mazola til al slags mad

Til stegning, friturekogning, salater og bagning skal De anvende Mazola i stedet for andet fedtstof. Den rene, gyldne majs-kim-olie øger madens velsmag, giver knasende sprød stegeskorpe og fremhæver det pikante i en god salat.

A/S MAIZENA-COMPAGNIET, KØBENHAVN

for sund ernæring forlang CLAUDI's koldpressede reformolier

Koldpresset Majsolie og Naturquell Solsikkeolie fra Oskar Hein Ölmühle, Goldbach am Main, repræsenteret for Danmark af firmaet MEDICIDAN v/ W. Claudi, Hornbæk, forhandles af apoteker samt førende specialforretninger.

Biernes vidunderstof

giver Dem energi, livsmod og velbefindende, tag hver morgen det gennemprøvede og anerkendte

API-VITIN med ren **POLLEN**

ÆGTE

API-POLLEN-tabl.

For at give alle lejlighed til at prøve API-POLLEN tabl. er prisen sat så lavt som kr. 9,10 pr. 100 tabl.

Pipetteglas 21 kr., til 20 dages brug.
Drikkeampuller 20 stk. 85 kr.

Fås uden recept hos apotekere og medicinaludsalg.

Importør:
HONNING DEPOTET,
Nr. Søgade 39, Kbhvn. K. CE. 8176

FRISK LUFT
får De bedst på en CYKEL
eller en AUTOCYKEL
Førende mærker haves på lager
Rimelige priser - Konto oprettes

Drabæk CYKLER

Classensgade 49 - Kbhvn. Ø - Øbro 7044
Giro 1188 47

Mangler De vitalitet!

En skriftanalyse vil vise, om det skyldes vitaminmangel eller anden mangeltilstand hos Dem. Skriv efter gratis brochure om analysen, der også omfater Deres energital og en komplet liste over de kostbestanddele, der vil udfylde Deres eventuelle mangler.

THORA LAVARDE
Burchesgade 1 - Randers - tlf. 2 31 68

Central **62**

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

Alt i Råkost
Vegetarkost . Waerlandskost
Sukkersygekost

Daglig forsendelse over hele landet. I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør-Hørsholm—Søllerød—Holte og Virum
Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg
Torsdag: Valby-Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro
Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen

Besøg Østerbros Vegetarforretning
SANAFER, Viborggade 1, Øbro 4012
NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang — og hele lørdagen.

DEN NY TIDS REFORMVARER

FRUTIFORT „ZWICKY“
er en fuldkornsmüsli-blanding færdig til brug, bestående af havre, hvede og hirse samt råsukker, tørmælk, hasselnød og rosiner, et idealprodukt af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler, fremstillet efter moderne ernæringsprincipper. Kan nydes med mælk eller yoghurt som et forfriskende måltid på enhver tid af dagen.

HIRSEFLØCKLI „ZWICKY“
er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollath-metoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m. m.

SOJAMEL „VITALIA“,
som fremstilles af sojabønner, er et ypperligt næringsmiddel, der kan erstatte den overdrevne brug af dyrisk æggehvide (kød, fisk og æg) med vegetabilsk æggehvide. 1 kg sojamel indeholder ligeså meget æggehvide som ca. 2½ kg kød eller ca. 50 æg. Melet er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Anvendes som tilsætning ved madlavningen.

SANDDORN „DONATH“
er et værdifuldt kosttilskud (C-vitamin) for voksne og børn. Alle livsvigtige naturlige stoffer i de modne sanddornfrugter er ubeskåret bevaret, idet den særlige fremstillingsmetode også indbefatter skal og kærne. Velsmagende saft, hvoraf der tages 1 spiseskefuld ad gangen. Kan også tilsættes mælk, yoghurt eller müsli.

VIVITA KRYSTALLER
er et vigtigt kosttilskud, som tages teskefuldvis. Det er udvundet af vækster, dyrket i Nordnorge på mineralholdig, taregodet jordbund og derfor rigt på mineraler og „grøntfaktorer“. Fås også i pulverform til at strø på morgenmad, f. eks. grød, kornflager eller müsli.

SOLSIKKEOLIE „FAUSER“,
en koldpresset, uraffineret olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter speciel fremstillingsmetode, der bevarer det naturlige indhold af E-vitaminer. Solsikkeolie har et rigt indhold af linolsyre (F-vitamin). Der tages 1 teskefuld hver morgen. Også anvendelig i køkkenet til salater og mayonnaise, til kogning, stegning og bagning. Dåser med hældetud.

MAJSOLIE „DEWDROP“
fremstilles udelukkende af majskim og er en ren olie, fri for tilsætning af farve eller kemikalier og med stort indhold af umættede fedtsyrer (F-vitamin) og tokoferol (E-vitamin). På grund af sin milde og behagelige smag er denne hollandske majsolie lige anvendelig til daglig indtagning teskefuldvis som til brug i køkkenet. Dåser med hældetud.

VIBETA
(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½-1 teskefuld daglig.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER „PHARMA“
i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 % tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 1—2 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER „PHARMA“
Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgoliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1—3 stk. daglig før maden.

FAEXAL GÆRTABLETTER
indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m. m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

LYS ØLGÆR „GØNGET“
i pulverform er den eftertragtede, velsmagende kvalitet, som er let at udrøre i vand. Denne gær har et stort indhold af naturlige B-vitaminer, aminosyrer og mineralsalte m. m. Fås også i granuleret form til at tage direkte og nedskylle med vand eller anden drik. Dåser a 1 kg.

CARBOTEX
vegetabilske kultabletter. Hver tablet indeholder 25 cg Carbo, som opsuger skadelige stoffer uden selv at optages i organismen. Anvendes efter fed spise og alkoholnydelse. 4—6 stk. eller flere efter behov. Lette at tage på grund af tabletternes lille størrelse.

YOKIS
er tørret acidophilus-mælk med indhold af virksomme kim, bundet til mælk, æggehvide og mælkesukker. Yokis stimulerer den for fordøjelsen vigtige mælkesyreproduktion og anvendes, når særlige spiser vanskeligt tåles.

MISTELOLIEKAPSLER „PHARMA“
er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved trætheds fornemmelser som følge af legemlig og åndelig anstrengelse og mod såkaldt „tankeflugt“. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

BUERLECITHIN
er det virksomme lecithinpræparat i flydende form. 1 spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen „ovenpå“ efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig lecithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Flydende Buerlecithin er et rent naturprodukt, udvundet af sojabønner. Fås også som tyggetabletter.

HVIDLØGTABLETTER „BURGER“
er stærktvirkende, men milde og uden nogensomhelst hvidløgsmag. Disse tabletter indeholder ysatin-ekstrakt med alle de virksomme og livgivende stoffer i behold. Skal kun tages morgen og aften, een tablet hver gang.

BULGURT-TABLETTER
er yoghurt på ny måde. Tilvirket på original bulgarsk yoghurtstamme ved podning på skummetmælk. Yoghurtkultur kan nu tages regelmæssigt eller på de dage, hvor alm. yoghurt ikke spises. 2—4 tabletter daglig — som sugetabletter eller nedskyllet med lidt vædske.

FÅS PÅ APOTEKERNE OG I REFORMVAREFORRETNINGERNE

NYT I DANMARK

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI



Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.
Kartoner à 400 g med dansk brugsanvisning kr. 3,65.

Nærmeste forhandler i København eller provins opgives af Ryvang 9112.

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

Fauser's koldpressede

SOLSIKKEOLIE

— en naturren olie, udvundet af fuldmodne solsikkefrø efter Fauser's specielle fremstillingsmetode, som er baseret på mange års erfaring på koldpresningens område.

Fauser's Solsikkeolie har ikke været udsat for nogen som helst kemisk efterbehandling og har derfor sin naturlige emneharmoni i fuldt behold. De hermetisk lukkede blikdåser beskytter olien mod luftens ilt og lysets påvirkning.

Betydningsfuldt er det store indhold af umættede fedtsyrer, som andrager 90,9 %, deraf ca. 60 % linolsyre, som den menneskelige organisme behøver, men ikke selv opbygger. Indholdet af E-vitamin udgør 0,07—0,09 %.

1 teskefuld hver morgen før maden samt til regelmæssig anvendelse i køkkenet til salater, mayonnaise, kogning, stegning og bagning.
Blikdåser à 400 g (435 ml) kr. 5,00 — à 800 g (870 ml) kr. 9,50 fås på apotekerne, hos materialister og i specialforretninger.

Bemærk Neuform-mærket, som er garanti for kvalitet og holdbarhed. Fauser's Solsikkeolie er godkendt af den tyske reformbevægelses prøvenævn.

neuform

Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup

CHRISTENSEN BOGTRYKKERI : KØBENHAVN